

GERHARD
FRIEDRICH

WAS UNS
KRANK
MACHT, WAS
UNS HEILT

Eine biografische Annäherung zwischen
Schulmedizin und Germanischer Heilkunde

WAS UNS KRANK MACHT, WAS UNS HEILT
Eine biografische Annäherung zwischen
Schulmedizin und Germanischer Heilkunde

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen
insbesondere über Muster, Trends und Korrelation gemäß
§44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Gerhard Friedrich
Korrektorat: Gabriela Lechner
Coverdesign: Gerhard Friedrich
Kontakt: igf3@gmx.at

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,
22763 Hamburg, bod@bod.de
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6957-2831-2

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	10
---------------	----

Teil I

Zwischen Angst und Aufbruch - Das Prüfungszimmer

Kapitel 1	Prüfungszimmer	14
Kapitel 2	Mein Revier	19
Kapitel 3	Der Sprung ins Nichts	23
	Rückblende	
Kapitel 4	Kiki – mein erster großer Verlust	34

Teil II

Der Mann hinter der Lehre – Annäherung an die 5BN

Kapitel 5	Der Mann hinter der Lehre	41
Kapitel 6	Ein Brief nach Frankreich	46
Kapitel 7	Die drei Keimblätter	50

Teil III

Krankengeschichten im Spannungsfeld zweier Welten

Kapitel 8	Rotlauf oder nicht?	54
Kapitel 9	Max und die linke Hüfte	59
Kapitel 10	Revierkonflikt und Herz	65
Kapitel 11	Auch das ist möglich: wenn zwei Programme gleichzeitig laufen Konstellation der Nierensammelrohre.....	71

Teil IV

Zwei Welten in mir – zwei Medizinwelten im Spiegel

INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 12	Zwei Welten in mir	78
Kapitel 13	Zwei Medizinwelten im Vergleich	89
Kapitel 14	Zwei Medizinwelten im Spiegel	95

Teil V

Was uns krank macht – was uns heilt

Kapitel 15	Was uns wirklich krank macht – Unwissenheit	103
Kapitel 16	Was uns heilt – Eigenverantwortung & Demut	113
Kapitel 17	Unterdrückung oder Kritik	120
Kapitel 18	Wie ich die 5BN „draußen“ erlebe	129
Kapitel 19	„Gesicht verloren“	138
Epilog	Vom Ringtierchen zum Homo sapiens	146
Abkürzungsverzeichnis		153
Quellenverzeichnis.....		158
Mein Dank gilt folgenden Menschen		163

„Die Kunst der Medizin besteht darin, den Patienten bei Laune zu halten, während die Natur die Krankheit heilt.“

Voltaire

Danke Dr. Hamer

Vorwort – Mein Ansporn für dieses Buch

Es gibt unzählige Bücher über Medizin, Krankheit und Heilung.

Warum also noch eines?

Weil ich Dinge erlebt habe, die sich für mich mit keinem der bekannten Modelle allein stimmig erklären ließen.

Auf der einen Seite steht die Schulmedizin:

Sie hat mir mein Knie gerettet, mich operiert, versorgt, stabilisiert. Ohne Chirurgie, Anästhesie, Physiotherapie und Reha wäre mein Körper heute nicht da, wo er ist.

Auf der anderen Seite steht die Germanische Heilkunde / die 5 Biologischen Naturgesetze (5BN):

Sie haben mir eine Sprache gegeben: Für meine inneren Vorgänge, Revierverlust, Herzereignisse, scheinbare Zufälle, biografische Brüche. Zum ersten Mal hatte ich das Gefühl, dass mein Erleben – Konflikte, Ängste, Verluste – tatsächlich eine Rolle spielten.

Lange Zeit kämpften diese beide Welten in mir gegeneinander.

Ich dachte, ich müsste mich entscheiden:

Entweder, ich glaube der Schulmedizin und ich werfe die 5BN als Unsinn über Bord.

Oder, ich gehe ganz in die 5BN Welt und betrachte die Schulmedizin nur noch als „Symptombekämpfer“.

Beides fühlte sich falsch an.

Mein Ansporn für dieses Buch ist, ehrlich aufzuschreiben, wie ich diese beide Welten in meinem eigenen Leben erlebt habe: Mit all ihren Stärken, Widersprüchen, Gefahren und Möglichkeiten. Ich möchte weder die Schulmedizin schlechtreden, noch die Germanische Heilkunde zur neuen Ersatzreligion machen. Ich möchte zeigen, wie es sich anfühlt, wenn man mit einem Körper, einem Herzen, einer Biografie zwischen diesen Polen seinen Weg sucht.

Dieses Buch ist kein medizinischer Ratgeber. Es ist kein Lehrbuch der 5BN. Es ist auch keine Einladung, Behandlungen abubrechen oder Diagnosen zu ignorieren.

Es ist:

Meine persönliche Biografie im Spannungsfeld von Knieoperation, Herzereignissen, Revierkonflikten und inneren Kämpfen.

Ein Spiegel zweier Medizinwelten. Und eine Einladung, über Krankheiten und Heilung anders nachzudenken:

Mit Eigenverantwortung – und mit Demut.

Die Leitformel, die sich dabei für mich herausgeschält hat lautet:

Heilung = Eigenverantwortung + Demut

Wenn dieses Buch dazu beiträgt, dass du mit etwas mehr Bewusstsein, etwas weniger Angst und etwas mehr Mitgefühl auf deinen Körper schauen kannst, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

Prolog – Was uns krank macht, was uns heilt

Wenn wir „krank“ hören, denken wir meist an:

Kaputte Strukturen, entgleiste Werte, etwas, das „nicht mehr richtig funktioniert“ und wieder repariert werden muss.

In der Schulmedizin ist das oft eine präzise, notwendige Sicht:

Ein gerissenes Kreuzband reißt nicht, weil ich traurig bin.

Ein Herzkranzgefäß kann sich verschließen, ohne dass ich je von „Konflikthalten“ gehört habe.

Und doch habe ich in meinem eigenen Leben – und in den Geschichten anderer – immer wieder erlebt:

Da ist mehr.

Da ist:

das Erschrecken, wenn plötzlich das „Revier“ weg ist: Die Arbeit, die Beziehung, der Status.

Der Druck im Brustkorb, der immer unangenehmer wird.

Die Müdigkeit nach einem Konflikt, wenn der Körper plötzlich „abdreht“ und Symptome bringt, wo vorher nur Funktion war.

Dieses Buch ist der Versuch, dieses „Mehr“ zu erforschen.

Nicht im Labor, sondern in der Biografie eines Menschen, meiner.

Teil I
Zwischen Angst und Aufbruch
Das Prüfungszimmer

Kapitel 1

Das Prüfungszimmer

Die Tür zum kleinen Prüfungszimmer fiel leise ins Schloss. Für einen Moment war es still. Nur das Rascheln von Papier und das leise Klacken eines Kugelschreibers durchbrachen die Spannung. Drei Prüfer saßen an einem schmalen Tisch, dahinter eine weiße Wand, an der ein vergilbter Lehrplan hing.

Ich stellte meine Mappe auf den Stuhl neben mir, spürte wie mir das Herz bis zum Hals schlug, und zwang mich, ruhig zu atmen. Jetzt nicht nervös werden, dachte ich. „Die Natur ist unser Lehrer.“ Auch heute.

„Herr Ing. Friedrich“, begann die Prüferin in der Mitte, und schob sich die Brille höher auf die Nase, „wir würden gerne mit einem Thema aus der TCM beginnen. Bitte erklären Sie uns einen Meridian ihrer Wahl und seine Bedeutung.“

Ich nickte. TCM war mir inzwischen vertraut. Unzählige Abende waren wir in diesem Haus gesessen, und hatten „Meridiane“, „Chakren“, „Nadelpunkte“ und „Energiekreisläufe“ in unser Heft gekritzelt. Zwischen Meditationen, NLP-Übungen, Gesprächen und Kommunikation, und – der Vollständigkeit halber – sogar Buchhaltung, hatte sich ein Bild vom Menschen geformt, das über Knochen und Organe weit hinausging.

„Ich nehme den Leber-Meridian“, hörte ich mich sagen. Meine Stimme klang fester, als ich mich fühlte. „Der Leber-Meridian beginnt am großen Zeh und verläuft über den Fußrücken, die Innenseite des Beines hinauf, über den

Unterbauch bis in den Brustbereich. In der Traditionellen Chinesischen Medizin steht die Leber nicht nur für die Entgiftung im körperlichen Sinn, sondern auch für den freien Fluss der Energie, des Qi. Stagnation in diesem Bereich äußert sich nicht nur in körperlichen Symptomen, sondern auch in emotionalen – etwa Frust, Ärger, Gereiztheit.

Die Prüferin nickte leicht. Der Prüfer links von ihr machte sich Notizen. Meine Hände wurden ruhiger, je mehr ich sprach. Ich erklärte, wie sich der Meridian in die Organuhr einfügt, wie sich Tageszeiten, Organe und Emotionen in diesem System verbanden.

Als ich endete, war wieder dieser kurze Moment der Stille. Ich wusste, das war nur der Auftakt. Das eigentliche Minnenfeld kam erst.

Der Prüfer rechts, der Mann mit grauen Schläfen und einem Blick, in dem sich die Skepsis und Interesse mischten, beugte sich leicht vor.

„Gut“, sagte er. „Dann kommen wir zu einem Thema, das Sie in Ihrer Diplomarbeit ausführlich behandelt haben, die 5 Biologischen Naturgesetze nach Dr. Hamer.“

Er machte eine Kunstpause. „Bitte schildern Sie uns die Grundkenntnisse der 5BN.“

Ich schluckte. Genau darauf hatte ich monatelang hingearbeitet. Seitenweise hatte ich Formulierungen gewälzt, versucht, dieses System *verständlich*, aber nicht fanatisch, *kritisch*, aber nicht respektlos darzustellen.

„Die 5 Biologischen Naturgesetze“, begann ich langsam, „verstehen Krankheiten nicht in erster Linie als Fehler der Natur, sondern als sinnvolle biologische Sonderprogram-

me. Ausgangspunkt ist ein sogenanntes Dirk-Hamer-Syndrom, ein hochakut-dramatischer, isolativ erlebter Konfliktschock, der gleichzeitig auf Psyche, Gehirn und Organebene wirkt.“

Ich merkte, wie der Mann mit den grauen Schläfen den Kopf leicht zur Seite neigte.

„Das erste Naturgesetz beschreibt den Zusammenhang zwischen einem solchen Konflikterlebnis und der Lokalisation der Veränderung im Gehirn und am Organ“, fuhr ich fort. „Weitere Naturgesetze beschäftigen sich mit der Zweiphasigkeit des Verlaufs - Konfliktaktivität und Heilungsphase – sowie mit der Rolle von Mikroben im Rahmen dieser Programme.“

Während ich sprach, sah ich gleichzeitig zwei Bilder vor mir: Das Schema der Zweiphasigkeit, das ich zignal gezeichnet hatte – und die nüchternen Tabellen der Schulmedizin, in denen Diagnosen, Stadieneinteilungen und Leitlinien standen.

Ich bemühte mich, sorgfältig zu formulieren:

„Es handelt sich um ein in sich geschlossenes Modell, das versucht, seelische Konflikte, Gehirnnareale und organische Veränderungen in einen Zusammenhang zu bringen. Wichtig ist mir an dieser Stelle zu betonen, dass dieses Modell nicht der anerkannten schulmedizinischen Lehrmeinung entspricht. Die evidenzbasierte Medizin arbeitet mit Studien, Statistik und Leitlinien – die 5BN stützen sich überwiegend auf Beobachtungen und Fallinterpretationen.“

Ein kurzer Seitenblick zur mittleren Prüferin: kein Stirnrunzeln, kein Kopfschütteln – nur konzentriertes Zuhören. Ich erklärte noch, wie Hamer Mikroben als „Reparaturhelfer“ verstand, wie Konflikthalte – Trennung, Revier, Selbstwert – bestimmten Organbereichen zugeordnet wurden. Gleichzeitig hörte ich innerlich die Sätze, die uns im Unterricht immer wieder eingeschärft worden waren: „Ihr müsst klar sagen, dass ihr keine Ärzte seid. Dass bei gesundheitlichen Problemen immer ein Arzt oder eine Ärztin zu kontaktieren ist.“

Als ich endete, war mein Mund trocken. Ich atmete tief durch.

„Danke“, sagte die Prüferin in der Mitte. „Eine Frage noch: Wie würden Sie persönlich diese Lehre im Verhältnis zur Schulmedizin einordnen?“

Da war sie, die entscheidende Frage. Nicht nur für die Note, sondern irgendwie auch, wofür ich all die Monate innerlich gerungen hatte.

„Ich sehe die Schulmedizin als Grundlage“, sagte ich nach einem Moment. „Sie hat unser Wissen über Anatomie, Physiologie und Pathologie auf ein Niveau gebracht, das früher unvorstellbar war. Ohne Chirurgie, Notfallmedizin, Pharmakologie wären viele heute nicht mehr am Leben. Die 5 Biologischen Naturgesetze sind für mich ein Versuch, seelische Prozesse und Konflikte in dieses Bild zu integrieren - ein Versuch, der interessante Perspektiven bietet, aber wissenschaftlich nicht im selben Maß abgesichert ist. Für mich bleibt:

Haben Menschen gesundheitliche Probleme, sollte der erste Weg immer zur Ärztin oder zum Arzt ihres Vertrauens führen.“

Der besagte Prüfer, mit seinen grauen Schläfen, legte den Stift beiseite und sah mich einen Moment lang an, als wollte er abwägen, ob er noch einmal nachfragen sollte. Dann nickte er.

„Danke, Herr Ing. Friedrich“, sagte er schließlich. „Das wäre es vorerst von unserer Seite. Sie werden von uns hören.“

Als ich das Prüfungszimmer verließ und der Gang mich mit seinem gemurmelten Stimmengewirr empfing, wusste ich, dass diese Prüfung nur eine Etappe war. In einer Woche würde die schriftliche Arbeit folgen: Multiple - Choice Fragen, Anlehnung an die Schulmedizin. Diagnosen, Symptome, Kontraindikationen.

Zwei Welten, im selben Kurs zusammengefasst: Chakren und Buchhaltung, TCM und Kommunikationstraining, Meditation und Medizingrundlagen.

Und irgendwo dazwischen ich, auf der Suche nach einem Bild vom Menschen, das endlich Sinn ergab.

Kapitel 2

Mein Revier

Es war Winter 2022. Die Regale im Supermarkt waren längst nicht mehr so leer wie im ersten Corona-Schock, aber etwas anderes war geblieben: Das leise Knistern der Anspannung in der Luft. Ein Schild an der Eingangstür erinnerte an die Maskenpflicht. Menschen schoben ihre Einkaufswägen mit Abstand aneinander vorbei, als würden sie unsichtbare Linien nicht überschreiten wollen. Nur zwei fielen aus dem Raster: Meine Partnerin und ich.

Wir schoben unseren Wagen ohne Maske durch den Gang, spürten die Blicke, die an uns hängen blieben. Manche wichen zur Seite, andere starrten kurz, wandten sich demonstrativ ab. Für viele waren wir vermutlich einfach verantwortungslos oder stur. Für uns fühlte es sich anders an: Als würde uns jemand ohne unser Einverständnis in unser *Revier* hineinregieren.

Mit zweiundsechzig, Rechtshänder, Techniker – ich war es gewohnt, Dinge zu durchdenken, zu erklären, einzuordnen. Doch in diesen Monaten hatte sich etwas in mir zusammengezogen, das mit Logik allein nicht zu fassen war. Ein paar Tage nach einem dieser Einkäufe begann das Kratzen im Hals. Zuerst habe ich es ignoriert. Wird schon wieder weggehen, dachte ich. Doch das Kratzen wurde zum Husten, der Husten zur Bronchitis. Fieber kam dazu – nicht dramatisch hoch, um die 38,5 Grad, aber beharrlich, Tag für Tag, Woche für Woche.

Nachts lag ich wach, schweißnass, den Kopf voll Gedanken. Aber nicht nur bei mir, auch meine Partnerin wurde krank.

Ist es Corona?

Ist es eine Bronchitis?

Oder etwas ganz anderes?

Die Nachrichten waren voll von Zahlen, Kurven, Prognosen, Intensivstationen, Long Covid, Studien. Gleichzeitig klangen in mir alte Sätze nach, die ich aus der Germanischen Heilkunde kannte: Revierkonflikte, Revierangst, Lunge, Bronchien.

Ich begann, mein eigenes Erleben durch diese Begriffe zu sortieren.

Rechtshänder, männlich, 62 – in der Logik der 5BN schien das Bild zu passen: *Revierangst*.

Das Gefühl, dass mein Lebensraum, meine Freiheit, mein Alltag Stück für Stück von Vorschriften, Regeln und unsichtbaren Linien besetzt wurde. Maskenpflicht, Zutrittsbeschränkungen, die unterschwellige Botschaft: Du bist eine potentielle Gefahr.

Ich dachte an die Jahre, an das Gefühl, mich frei bewegen zu können, an den selbstverständlichen Gang in jedes Geschäft, ohne mir über irgendeinen Nachweis Gedanken zu machen. Jetzt stand ich mit Fieber im Schlafzimmer, hörte mein eigenes Pfeifen beim Atmen und hatte das Empfinden, als würde mir jemand die Luft zum Denken nehmen – nicht nur zum Atmen.

Was uns krank macht, was uns heilt
erzählt die wahre Geschichte eines Patienten, der zwischen
zwei Welten hin- und hergerissen ist: der evidenzbasierten
Schulmedizin einerseits und der sogenannten Germanischen
Heilkunde bzw. den 5 Biologischen Naturgesetzen (5BN)
andererseits.

Ausgehend von frühen Erfahrungen einer schweren
Knieverletzung in der Jugend, bei der die Schulmedizin
buchstäblich zum Lebensretter wird beschreibt der Autor, wie
ihn später ein Gewächs, ein Herzinfarkt-Erleben und
langanhaltende Beschwerden wie ein Tinnitus existenziell
erschüttern.

Auf der Suche nach Sinn und Erklärungen stößt er 2003 auf die
Lehren Ryke Geerd Hamers. Diese nicht anerkannte, in der
wissenschaftlichen Medizin als pseudowissenschaftlich
abgelehnte Heilkunde, bietet ihm zunächst scheinbar einfache,
logische Modelle: Krankheiten als Ausdruck seelischer
Konflikte, biologische Programme, Keimblätter,
Konstellationen. Der Text zeigt, wie diese Denkweise den Autor
zunächst fasziniert, ihm Orientierung gibt, ihn aber zugleich
innerlich zerreißt zwischen Dankbarkeit gegenüber der
Schulmedizin (Knie, Notfälle, Diagnostik) und der Versuchung,
alle Symptome nur noch als Konfliktlösung zu deuten.
Das Buch nimmt eine klärende, keine anklagende Haltung ein.

